



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO
CAMPUS SANTO AMARO



WASHINGTON LUIS PEDRETTE

PRÁTICA DE MINDFULNESS NO SISTEMA PRISIONAL

São Paulo

2020

WASHINGTON LUIS PEDRETTE

PRÁTICA DE MINDFULNESS NO SISTEMA PRISIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada à Universidade Federal de
São Paulo – Unidade de Extensão
Universitária de Santo Amaro para
obtenção do título de Especialista em
Mindfulness. Orientado pelo Prof^º.
MD,Msc. David wilson.

São Paulo

2020

RESUMO

Compreender como a prática de mindfulness pode influenciar na qualidade de vida e na auto regulação emocional, nos sujeitos no sistema prisional. **Objetivo:** este estudo teve como objetivo compreender intervenções baseadas em mindfulness no sistema prisional. **Método:** foi realizada uma revisão integrativa da literatura utilizando os descritores mindfulness no sistema prisional nas bases de pesquisa Pub med e Lilacs, Scielo. **Resultados:** Foram encontrados 8 estudos que contemplam os critérios de inclusão. Os estudos apresentaram que a prática de mindfulness no sistema prisional promove a qualidade de vida, com melhor enfrentamento do estresse, auto regulação emocional, apresentando melhoras no controle da raiva, e melhorias no desempenho cognitivo e auto regulação emocional. **Conclusão:** A prática de mindfulness no sistema prisional mostrou-se muito promissor no tratamento de traumas, embora o sistema prisional apresenta variáveis que dificultam a metodologia de pesquisa devido ao tempo de pena, espaço adequado e ao apoio do sistema prisional. Salienta-se a necessidade de pesquisas que aprofundem a investigação para estudar os efeitos da meditação em sujeitos em condições de encarceramento, com método de controle experimentais apropriado e adaptado ao contexto prisional.

Palavras chave: (Mindfulness) or (meditation) and jail.

ABSTRACT

Understand how the practice of mindfulness can influence quality of life and emotional self-regulation, in subjects in the prison system. **Objective:** this study aimed to understand interventions based on mindfulness in the prison system.

Method: an integrative literature review was carried out using the mindfulness descriptors in the prison system in the Pub med and Lilacs, Scielo research bases.

Results: 8 studies were found that include the inclusion criteria. The studies showed that the practice of mindfulness in the prison system promotes quality of life, with better coping with stress, emotional self regulation, showing improvements in anger control, and improvements in cognitive performance and emotional self-regulation.

Conclusion: The practice of mindfulness in the prison system proved to be very promising in the treatment of traumas, although the prison system has variables that hinder the research methodology due to the length of time, adequate space and the support of the prison system. need for research that deepens the investigation to study the effects of meditation on subjects in conditions of incarceration, with an experimental appropriate and adapted to the prison context.

Keywords: (Mindfulness) or (meditation) and jail.

Sumário

INTRODUÇÃO	5
SISTEMA PRISIONAL BRASILEIRO	6
OBJETIVO	8
METODOLOGIA	8
FLUXOGRAMA	10
RESULTADOS	10
TABELA 1: RESULTADOS	10
TABELA 2: ANÁLISE DE RESULTADOS	17
DISCUSSÃO	20
CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

Lista de abreviaturas

IBMT: Treinamento de corpo e mente.

IBM: Intervenções baseadas em mindfulness.

MBSR: Intervenção baseada em mindfulness para redução do estresse.

MT: Meditação transcendental.

REVAMP: Intervenção baseada em valores e atenção plena.

TAU: Tratamento usual.

INTRODUÇÃO

Mindfulness tem seu conceito no budismo popularizada no ocidente por John Kabat-Zinn. O mesmo desenvolveu um programa de meditação para redução do estresse e ansiedade para pacientes com dor crônica (KABAT-ZINN, 1982).

Para (KABAT-ZINN, 1982) mindfulness é o estado mental ou psicológico que podemos desenvolver, quando prestamos atenção com propósito, vivenciando momento a momento sem julgamento para o que surge na mente.

Estruturada as práticas de meditação com tradição no budismo, moldando um modelo biomédico, sua (IBM) intervenção baseada em mindfulness que foi chamada de (mindfulness Based stress reduction) ou (MBRS). O programa biomédico do (MBRS) tem sua estrutura em oito encontros ou sessões com duração de 120 minutos com grupos de até 30 participantes, com práticas formais e informais e psicoeducação durante as sessões (KABAT-ZINN, 1990).

As intervenções baseadas em mindfulness tem ganhado popularidade nas últimas décadas devido os estudos científicos que demonstram efeitos positivos sobre o bem estar psicológico, e qualidade de vida da população em geral e acometidas por condições ou transtornos psiquiátricos. Com seus resultados clínicos positivos as intervenções baseadas em mindfulness pode beneficiar diferentes grupos no contexto social, devido ao seu efeito relacionado a auto estima

a regulação emocional e controle de impulsos (BAUW,HIUJEGTES, SCHOLTER, SWAAB, 2019).

Um estudo realizado por Tang e colaboradores(2007) indicam que práticas de meditação mesmo que em curto período são eficazes, apresentando uma melhora significativa na auto regulação emocional,seu estudo apresentou consistência que,a auto -regulação emocional e comportamento social são habilidades cognitivas que podem ser treinados (TANG,MA,WANG,FAN,LU,SUI,ROTHBRA,POSNER,2007)

As intervenções baseadas em mindfulness vem sendo usada para redução do estresse, nos últimos anos foi introduzida no sistema prisional, estudos demonstram que as (IBM) auxiliam no processo de reintegrar esse sujeito na sociedade reduzir a reincidência criminal.(BAUW,HIUJEGTES,SCHOLTER,SWAAB, 2019).

Foi realizado um estudo nos departamentos prisionais de Massachusetts,nestes departamentos prisionais onde o sujeitos reclusos vivenciam situações de violência,agressividade e dificuldade de adaptação,foi aplicado o programa de redução de stresse baseado em mindfulness(KABAT-ZINN 1990)

Este estudo teve seu objetivo focado em medir o nível de agressividade e auto estima, nos reclusos, um grupo permanecia na lista de espera realizando tratamento usual como leituras e atividade física,os sujeitos que participaram do programa de redução do estresse, apresentaram resultados significativos na redução da agressividade,aumento da auto-estima,e uma diminuição nos impulsos referente a raiva. As mulheres apresentaram um melhor resultado comparada aos homens, o grupo controle não apresentou resultados significativos ao que se refere a agressividade. A intervenção em MBSR estatisticamente apresentou um decréscimo na agressividade e aumento da auto estima e habilidades para gestão do estresse (SAMUELSON,CARMODY, KABAT-ZINN & BRATT, 2007).

SISTEMA PRISIONAL BRASILEIRO

Hoje o sistema prisional brasileiro é considerado o terceiro em maior número de população carcerária, segundo o (CNJ). No Brasil a população carcerária é um total de 603.157 mil presos cadastrados, ficando atrás dos Estados Unidos e China. www.cnj.jus.br (2019).

Essa superlotação cria a necessidade de um estudo e uma revisão das políticas públicas vigente tendo em vista ao que se refere à saúde mental e reinserção social dessa população. O processo de reclusão provoca transformações profundas no sujeito os autores referindo sobre a mortificação do eu, o sistema carcerário entra como um objetivo de desconstrução dos papéis e rotinas anteriores do sujeito procurando anular a cultura em sua vida doméstica (SOUZA,COSTA e LOPES, 2019).

Para compreender o sujeito como indivíduo no sistema prisional temos que chegar a uma conclusão que acerca a compreensão de um sujeito através da subjetividade e a mesma é um processo individual que é desenvolvido através das experiências sociais do indivíduo não descartando elementos biológicos no processo de desenvolvimento afetivo, comportamental e emocional (MAMELUQUE, 2006).

Assim a vida do sujeito que se encontra em cárcere privado pertencendo a um novo grupo, é árdua e repleta de decepções, frustrações e muitos sofrimentos, e a partir disso FREUD (1930) consegue chegar a uma conclusão acerca da compreensão de um sujeito através da psicanálise:

(...),nossas possibilidades de felicidade sempre são restringidas por nossa própria constituição. Já a infelicidade é muito menos difícil de experimentar. O sofrimento nos ameaça a partir de três direções: de nosso próprio corpo, condenado a decadência e a dissolução, e que nem mesmo pode dispensar o sofrimento e a ansiedade como sinais de advertência; do mundo externo, que pode voltar para nós com forças de destruição esmagadoras e impiedosas; e, finalmente, de nossos relacionamentos com outros homens. O sofrimento que provém dessa última fonte talvez nos seja mais penoso do que qualquer outro. Tendemos a encará-lo como uma espécie de acréscimo gratuito, embora ele não possa ser menos

fatidicamente inevitável do que o sofrimento oriundo de outras fontes. (FREUD 1930, p.84-85).

Compreendendo o ambiente vivenciado por sujeitos que se encontram em cumprimento de pena ou seja o estresse, violência uso de substâncias ou drogas ilícitas, incapacitando o sujeito de desenvolver habilidades de adaptação, pode se admitir que se faz necessário estratégias de reabilitação. A prática de mindfulness está associada ao bem estar físico e psicológico, alguns estudos de intervenção baseadas em mindfulness realizadas no contexto prisional, para melhorar a qualidade de vida dos reclusos durante o cumprimento da sua pena e reduzindo comportamento de risco para os sujeitos que retornam para o convívio social (ELIZABETH, YOUNG, STUEWIG, WITT, TANGNEY, 2017)

OBJETIVO

Compreender como a prática de mindfulness pode melhorar a qualidade de vida em sujeitos em situação de encarceramento no sistema prisional.

METODOLOGIA

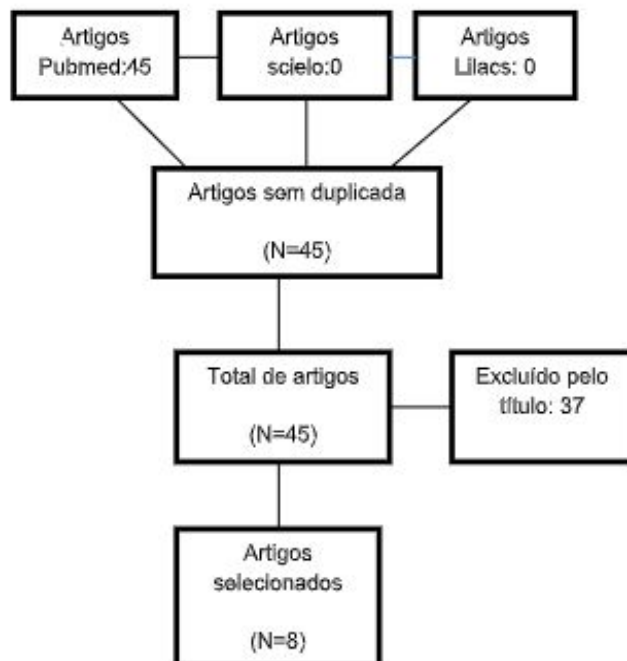
O seguinte projeto de pesquisa tem como objetivo apresentar um estudo seguindo a metodologia de revisão integrativa sobre os estudos que utilizaram as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* e práticas meditativas em sujeitos que se

encontram reclusos no sistema prisional. Para estratégia de busca foram utilizados os termos: mindfulness or meditation and jail. Segundo SOUSA et al (2010) a revisão integrativa se apresenta uma forma mais ampla onde podemos considerar mais revisões, podendo incluir estudos experimentais e não experimentais para compreender um fenômeno analisado ampliando a finalidade, como revisão de teoria, conceitos metodológicos, com resultados mais amplos e diferentes propostas. Uma revisão integrativa que se distinguem em processos o primeiro é definir a pergunta norteadora do fenômeno a ser compreendido, segundo uma busca precisa de amostra da literatura, terceiro coletar dados, quarto crítica e análise dos estudos adquiridos, quinto discussão dos resultados, sexto apresentação e elaboração dos resultados. A pergunta norteadora que conduziu o referente estudo foi: A prática de mindfulness pode melhorar a qualidade de vida do sujeito encarcerado?

Os critérios usados neste referente estudo de inclusão para revisão integrativa foram: artigos em inglês e português artigos e revisões também foram considerados para contribuir com as discussões teóricas . Serão excluídos os artigos que não apresentam o tema referido ou com relação ao mesmo. Foi analisado os títulos e resumos que seguiam seu interesse no referido tema , os estudos e artigos que se apresentaram de acordo com o tema foram levantados os dados dos artigos científicos por completo e assim realizar uma análise crítica dos artigos selecionados e apresentando uma discussão e revisão integrativa.

Foram realizadas pesquisas nas bases de dados: Lilacs e PubMed. Os descritores utilizados na busca foram: MINDFULNESS NO SISTEMA PRISIONAL: (MINDFULNESS) OR (MEDITATION') AND (JAIL). A pesquisa foi realizada em de janeiro de 2020.

FLUXOGRAMA



RESULTADOS

Os artigos selecionados para esta revisão são apresentados na tabela a seguir:

TABELA 1: RESULTADOS

Autor	Título	Delineamento	Metodologia
-------	--------	--------------	-------------

Elizabeth T. Malouf , *, uma Kerstin Youman, b Jeffrey Stuewig, um Edward A. Witt, c e junho P. Tangney u 2017 (01)	Um RCT piloto de uma intervenção de grupo de atenção plena baseada em valores com presidiários: evidências para redução no comportamento de risco pós-soltura.	Estudo randomizado	Os participantes foram inscritos 40 sujeitos para o estudo, em duas coortes 01 em abril de 2011 e na corte 02 em junho de 2011. ocorreu avaliação pré tratamento (tempo 1)e pós tratamento (tempo 3) três meses após a libertação; e uma revisão do histórico criminal três anos após a libertação com entrevistas e avaliação de fichas. Os critérios foram designados para população geral da prisão que não estavam em confinamento e não solitária mulheres foram excluídas devido ao baixo número, houve variações de raças com 48% de afro- -americanos, 27% caucasianos, 155 hispânicos e 10%outros. A revamp f0i realizada 90 minutos duas vezes por semana, durante quatro semanas.
--	---	-----------------------	---

Ginette G. Ferszt , 1, * Robin J. Miller, 2 Joyce E. Hickey, 3 Fleet Maull, 4 e Kate Crisp 2015 (02)	O impacto de um programa baseado na atenção plena no estresse percebido, ansiedade, depressão e sono de mulheres encarceradas.	Estudo randomizado	O estudo foi um projeto experimental com teste pré e pós para determinar o impacto de um programa baseado em mindfulness na questão do estresse e ansiedade e depressão e sono em mulheres encarceradas, o estudo ocorreu em agosto de 2012 a dezembro de 2013 o programa baseado em atenção plena chamado caminho para liberdade de 12 semanas, uma hora de duração e um CD player para as mulheres ouvirem durante a semana..Para cada grupo foi aplicado a escala de estresse percebido(PSS)escala psicométrica a ansiedade foi medida stait trait anxiet scale(STAI) e a melhora do sono foi medida pelo índice de qualidade do sono de Pittsburgh(PSQI) questionário de auto- relato. e para medir a depressão uma versão encurtada do (CDES).
--	---	-----------------------	---

Lyons T, Womack VY, Cantrell WD, Kenemore T 2018 (03)	Prevenção de recaída baseada em mindfulness em um programa de tratamento contra drogas na cadeia. Subst. Uso indevido	Estudo randomizado	54 sujeitos participaram do programa de MBRP e 72 no grupo de habilidades de comunicação, 65 sujeitos não terminaram a intervenção 124 concluíram. Foi aplicado o
--	---	-----------------------	--

			MBRP adaptado oito semanas. Com redução do tempo para 30 minutos.
Lyons T, Cantrell WD. 2015 (04)	Movimentos de meditação nas prisões e encarceramento em massa.	Estudo de revisão	O artigo apresenta uma revisão bibliográfica de trabalhos no contexto prisional, apresentando a importância da adaptação do modelo (MBSR) e (MBRP) para o contexto prisional e a importância da reforma prisional americana, e formação de comunidades de meditação ou "sangha"
Marlene Samuelson, James Carmody, Jon Kabat-Zinn and Michael A. Bratt 2007. (05)	Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. The Prison Journal.	Estudo randomizado	Foi realizado o programa de MBRS nas instalações correlacionais com duração de 6 a 8 semanas com duração com práticas de uma hora a uma hora e meia adaptado para o contexto prisional. Com avaliação antes e depois do conclusão do programa.

<p>N. Bouw , 1, 2 SCJ Huijbregts , 1, 2 E. Scholte , 1 e H. Swaab 1 2019 (06)</p>	<p>Redução do estresse baseado na atenção plena na prisão: experiências de presos, instrutores e funcionários da prisão.</p>	<p>Estudo randomizado</p>	<p>O estudo ocorreu no sistema prisional holandês,Foi selecionados 25 sujeitos e selecionado 69,encarcerados de 6 prisões, a escolha foi aleatória sem triagem psiquiátrica, houve uma taxa de 100% de adesão dos funcionários na participação 6 homens 4 mulheres com treinamento prévio em intervenções no sistema,foi realizado intervenção em MBRS com 8 sessões de 2 horas de duração, com questionário pré e pós o programa de mindfulness. foi usado os seguintes 1. Questionário de agressão (AQ) 2.foi utilizado 5 itens da escala de depressão (DASS) 3. para medir impulso, escala de impulsividade de Barratt</p>
<p>Sanford Naidich , EdD Tom O'Connor , PhD Thomas Rutledge , PhD Jeff Duncan</p>	<p>Sintomas de trauma reduzido e estresse percebido em presidiários por meio do programa de</p>	<p>Estudo randomizado</p>	<p>Cento e oitenta e um internos do sexo masculino no sistema correcional do estado de Oregon foram</p>

Blaze Compton , MA Angela Seng Randi Nidich , EdD (07)	meditação transcendental: um estudo controlado randomizado		aleatoriamente designados para o programa de MT (n = 90) ou para um grupo de controle sem tratamento (n = 91). Para serem elegíveis para o estudo, os homens precisavam ter pelo menos quatro meses de sua sentença de prisão para cumprir e ter pelo menos um nível de risco moderado na Pontuação de Risco Criminal Automatizado. Essa pontuação é gerada a partir de um algoritmo que usa sete fatores de risco: idade, tempo ganho, duração da sentença, revogação, número de encarceramentos anteriores, condenações por roubo e tipo de crime (pessoa, propriedade ou estatutário).
Yi-Yuan Tang , * † § ¶ Yinghua Ma , * Junhong Wang , * Yaxin Fan , * Shigang Feng , * Qilin Lu , * Qingbao Yu , * Danni Sui , * Mary K.	O treinamento de meditação a curto prazo melhora a atenção e a auto-regulação	Estudo randomizado	Oitenta graduandos saudáveis da Universidade de Tecnologia de Dalian [44 homens, idade média (\pm DP) = 21,8 \pm 0,55] sem nenhuma

<p>Rothbart , † Ming Fan , e Michael I. Posner 2007. (08)</p>			<p>experiência de treinamento participaram deste estudo. Eles foram aleatoriamente designados para um grupo experimental ou controle (40:40). Quarenta sujeitos experimentais participaram continuamente do IBMT por 5 dias, com 20 min de treinamento por dia. Quarenta sujeitos de controle receberam o mesmo número e duração de sessões em grupo, mas receberam informações do CD sobre o relaxamento de cada parte do corpo. O treinador os observou de uma televisão em circuito fechado e deu respostas a qualquer pergunta após cada sessão de treinamento. O experimento em humanos foi aprovado por um Comitê de Revisão Institucional local e o consentimento informado foi obtido de</p>
--	--	--	--

			cada participante. ANOVA e t testes foram aplicados para análise.
--	--	--	---

TABELA 2: ANÁLISE DE RESULTADOS

Na tabela a seguir apresento resultados dos estudos analisados

Resultados
<p>1. Os resultados dos estudos foram promissores, 21 participantes do REVAMP não desistiram do tratamento, em relação ao Tau 19 participantes ou (21,4%) realizam prisões em relação a nenhum do grupo de REVAMP, para o período de latência os participantes do grupo TAU 80% foram presos em um curto período de tempo entre três meses e três anos, de 12 participantes do grupo do TAU 10 foram presos novamente, e para o REVAMP de 21 participantes houve reincidência para 10 participantes. Em relação a latência de prisão o grupo TAU reincidência mais cedo que o grupo de REVAMP.</p>
<p>2. Para as mulheres do primeiro grupo em outubro de 2012 às mulheres experimentaram significativamente menos estresse após a intervenção. Mulheres do grupo de dezembro de 2013 não apresentaram grandes mudanças significativas, mas o segundo grupo apresenta melhoras do ponto de vista clínico. O (PSQI) foi aplicada só no primeiro grupo e as mulheres apresentaram uma melhora no sono, nos dois grupos no final a maioria não quis responder ao questionário a preferência foi relatar verbalmente dando feedback. No relato verbal muitas mulheres referem melhora na questão de enfrentamento do estresse e melhoras na condição do sono e o CD player ajudou muito pois estava disponível para escutar a todo momento. Embora a divergência do grupo 1 para o grupo 2, embora os dois grupos apresentaram dificuldades metodológicas na aplicação de instrumentos devido as variáveis</p>

que o sistema prisional apresenta como tempo de pena, espaço adequado e apoio do sistema.
3. O grupo que praticou atenção plena apresentou um resultado significativo, reduzindo o sintomas de desejo por drogas e uma melhora TEPT conforme medido pelo inventário de Freiberg. Perante ao grupo de habilidades de comunicação
4. As revisões bibliográficas sugerem que a prática de meditação mindfulness no sistema prisional se mostram promissor, mais apresenta limitações para implementação e adaptação, se faz necessário cuidados posteriores com formação de "sanghas" e da necessidade de reforma no sistema prisional possibilitando o andamento das práticas meditativas após o cumprimento da pena.
5. As avaliação foram realizadas antes e depois de cada curso, e melhorias altamente significativas . As melhorias para as mulheres foram maiores do que para os homens, e as melhorias também foram maiores para os homens em instalações de segurança mínima, antes da liberação, do que em quatro instalações de segurança média. Os resultados encorajam um estudo mais aprofundado e um uso mais amplo da redução do estresse baseada na atenção plena em instalações correcionais.
6. Resultados dos questionários e escala de agressão (AQ) pré 25% relatam que podem lidar com raiva após 75%.Escala de depressão (DASS) 49% relatam nenhuma alteração e 51% relatou mudança positiva após a intervenção.escala de impulso (Barrett) 48% no pré teste 52% mudança após o MBRS.para os funcionários foi apresentado um questionário de Likert de 5 pontos 01 forte declínio, 02 algum declínio,03 neutro,04 algum progresso e 05 forte progresso , os mesmos avaliando o comportamento dos detentos após a intervenção foi de $p < 0,01$ significativo para o 05. e também foi utilizado um questionário de estratégia de enfrentamento após a intervenção do MBSR, antes da intervenção 50% após 68% , estado de raiva 14% antes e 5% depois,estar mais relaxados 9% antes e 23%

depois, calados e tristes 27% antes e 5% depois. O objetivo do estudo foi determinar motivação e satisfação no ambiente prisional com a intervenção MBSR, tanto os funcionários como os prisioneiros relatam melhorias no domínio psicológicos investigados.

7. Esses achados estendem pesquisas anteriores sobre MT e sintomas de trauma. Uma revisão recente da pesquisa de transtorno de estresse pós-traumático indica a necessidade de novos tratamentos baseados em evidências para complementar as terapias de primeira linha. Os achados do presente estudo, juntamente com os de pesquisas anteriores sobre MT e estresse pós-traumático, sugerem que o programa de MT é promissor para o tratamento de trauma e distúrbios relacionados ao estresse.

8. No ANT e POMS, o grupo experimental mostrou melhora significativamente maior após 5 dias de IBMT do que o grupo controle de relaxamento. Como designamos aleatoriamente indivíduos para grupos experimentais e de controle e usamos testes objetivos com pesquisadores cegos para a condição, concluímos que o IBMT melhorou a atenção e a auto-regulação mais do que o controle de relaxamento. A reação ao estresse mental também foi significativamente melhorada no grupo experimental, que mostrou menos cortisol e mais imunorreatividade do que o grupo controle após o treinamento adicional. Esses resultados, após apenas 5 dias de treinamento, abrem uma porta para uma investigação simples e eficaz dos efeitos da meditação. O IBMT fornece um método conveniente para estudar a influência do treinamento em meditação usando métodos experimentais e de controle apropriados semelhantes aos usados para testar drogas ou outras intervenções. Nossas descobertas indicam ainda o potencial do IBMT para gerenciamento do estresse, saúde corpo-mente e melhoria no desempenho cognitivo e na auto-regulação.

DISCUSSÃO

O sofrimento fomentado quando alguém é privado da sua liberdade, cumprindo pena na prisão, o cárcere faz o sujeito se confrontar com uma realidade nova, diferente da que ele conhecia, marcando como um acontecimento significativo na sua vida, um estressor que para um réu primário, requer muito esforço para adaptação, vivenciando um momento desconhecido do repertório pessoal, provocando profundas mudanças. (SOUZA,COSTA e LOPES, 2019). O período de tempo na prisão é acompanhado pela perda da privacidade e conviver na presença de estressores, e acontecimentos que estão fora do seu controle, frustração e incertezas, perdas, isolamento disciplinar, acontecimentos que acabam induzindo ao estresse crônico e traumas, que afetam o processo individual anulando seu desenvolvimento na suas experiências sociais que afetam diretamente bases afetivas comportamental e emocional (MAMELUQUE, 2006).

No contexto prisional o estresse pode ter diferentes formas de tratamento. As intervenções baseada em mindfulness estão se tornando padrão para o tratamento de vários distúrbios físicos e mentais, incluindo abusos de substâncias com comprovados efeitos benéficos na redução de sintomas de estresse, ansiedade e aumento da auto estima, melhoria na regulação emocional e controle de impulsos, demonstrando que a população carcerária pode se beneficiar das práticas de mindfulness, devido o sua experiência direta com fatores estressantes (LYONS,CANTRELL,2015).

Estudo de programas de meditação em prisões nos estados unidos vem sendo estudado desde os anos 1970. Os estudos ainda são em pequeno número e seus resultados com poucas conclusões (LYONS,CANTRELL,2015).

Assim este estudo vem contribuir com uma revisão integrativa de estudos que apresentam resultados empíricos das intervenções baseadas em mindfulness, tendo como objetivo compreensão da eficácia das práticas meditativas na

diminuição de sintomas psicológicos como depressão e ansiedade em populações prisionais.

Foi realizado um estudo randomizado em uma prisão em Atlanta por (MALOUF 2017) e colaboradores com dois grupos; um grupo foi direcionada para um (TAU) tratamento usual e outro grupo (RAVAMP). Intervenção baseada em valores e atenção plena o estudo foi direcionada para comparar a reincidência após a liberdade com entrevista e acompanhamento das fichas dos detentos o grupo de (TAU) de 12 participantes que terminaram o estudo 10 foram presos no período de três meses a três anos e no grupo de (REVAMP) dos 21 participantes houve 10 reincidência de prisão no mesmo período já citado. A pesquisa estabeleceu uma ligação entre baixo autocontrole, uso de substâncias e comportamento antissocial entre os infratores, assim o resultado dos participantes da (REVAMP) indica que a prática de mindfulness está positivamente relacionada ao autocontrole.

Já em uma prisão feminina (FERSZT 2015) e colaboradores realizaram um programa chamado caminho para liberdade com duração de 12 semanas, um grupo de 2012 e o grupo de 2013 não apresentaram melhora significativa na questão da depressão, ambos os grupos deram feedback verbal apresentando melhoras na qualidade do sono e dando preferência ao ouvir o CD Player com áudios de meditação do que participar dos grupos, compreendendo que o tempo do programa pode influenciar os resultados para uma intervenção abreviada baseada em mindfulness com uma população de estudantes não clínicos demonstrou melhorias na atenção plena e no efeito positivo em comparação com um grupo controle, sugerindo a utilidade de uma ampla aplicação e a viabilidade de encurtar a intervenção.

Podemos perceber no trabalho realizado pelos pesquisadores (LYONS,WORMACK,CANTRELL,KENEMORE 2019) Foi aplicado um (IBM) mais curto, o (MBRP) que tem sua estrutura semelhante á redução do estresse com base na atenção plena (KABAT-ZINN 1982). Uma modalidade de tratamento mais curta e promissora que pode ser integrada aos programas correccionais de tratamento medicamentoso é a Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness (MBRP).

O grupo que participou da intervenção (MBRP) apresentou um resultado significativo, reduzindo o sintomas de desejo por drogas e uma melhora TEPT conforme medido pelo inventário de Freiberg. Perante o grupo de habilidades de comunicação.

O trabalho realizado em uma intervenção prisional conduzida pelos autores (SAMUELSON,CARMODY, KABAT-ZINN & BRATT, 2007). Foi uma intervenção para examinar especificamente os efeitos do MBRS (KABAT-ZINN 1982). Adaptada para o contexto prisional onde os participantes do programa com aplicação de teste pré e pós o curso mulheres apresentaram um resultado mais significativo que os homens em comprimento de pena, e para os homens os resultados foram significativos para aqueles em segurança mínima próximo das liberdade, a intervenção em (MBRS) se mostrou muito eficiente no contexto prisional sendo necessário poucas adaptações o que os autores(BOUW,HIJBRETS,SCHOLTER,SWAAB,2019).

Realizaram intervenções com modelo MBRS(KABAT-ZINN 1982) os resultados foram muito semelhante ao trabalho realizado por (SAMUELSON,CARMODY,kABAT-ZINN & BRATT, 2007). Com diminuição no nível de estresse, e ansiedade e melhor resposta ao que se refere a raiva, este estudo apresentou uma relevância devido sua abrangência com o protocolo foi aplicado nos presidiários e funcionários onde apresentaram uma melhora nas relações interpessoais.

Em entrevista funcionários com prisioneiros do sexo masculino que após a participação em um curso de meditação mostraram um impacto positivo na atmosfera da prisão: relataram relações mais positivas com os funcionários da prisão, um ambiente social mais positivo e mais bondade percebida, com esse hipótese o trabalho em um estudo randomizado realizado por (NIDICH,CONNOR,RUTTLEDGE,DUCAN,COMPTON,2016) seus resultados com a (MT) meditação transcendental foi aplicada no sistema prisional do Oregon para verificar seus efeitos sobre o estresse pós traumáticos os resultados mostram que o (MT) é muito promissor no tratamento de traumas relacionados aos estresse .

O treinamento de meditação no sistema prisional se apresenta muito promissor segundo (LYONS & CANTRELL 2015) Existem muitas barreiras ao desenvolvimento de programas de meditação como uma intervenção generalizada para pessoas com transtornos, ou por uso de substâncias em cadeias e prisões os treinamentos de reabilitação são altamente didáticos como programas para lidar com o pensamento e o gerenciamento da raiva, podem ser ministrados por qualquer pessoa com conhecimento do conteúdo.

Para (BOUW,HIJBRETS,SCHOLTER,SWAAB,2019) Os participantes do estudo (instrutores, funcionários penitenciários e reclusos) apontam, no entanto, várias questões logísticas que precisam ser levadas em consideração quando um programa como o MBSR é implementado nas prisões. A questão mais importante é o compartilhamento limitado de conhecimentos e objetivos da intervenção entre todos os funcionários envolvidos. Para (FERRSZT 2015) e colaboradores vários pesquisadores discutem os desafios metodológicos experimentados na condução de pesquisas no sistema prisional, para implementação de uma (IBM). Como manter um espaço silencioso que não permitam invasão durante as aulas, não ter controle do tempo dos participantes em cárcere ou de transferências durante as intervenções, instrutores treinados que garantam um programa consistente para todos os participantes.

CONCLUSÃO

Com base nos estudos levantados tive a oportunidade de observar que minha pesquisa de revisão integrativa tendo como objetivo principal como a prática de mindfulness pode afetar a vida da população do sistema prisional as intervenções baseadas em mindfulness foram aplicadas com testes pré e pós programa, o grupo experimental apresentou superior ao grupo de controle ao que se refere no estado

AWARENESS os reclusos que participaram das(IBM) referem efeitos percebidos como manter a calma em situações estressantes, aumento do sentimento de bem estar,e melhora na auto estima.A prática de mindfulness no sistema prisional mostrou-se muito promissor no tratamento de traumas, embora o sistema prisional apresenta variáveis que dificultam a metodologia de pesquisa devido ao tempo de pena, espaço adequado e ao apoio do sistema prisional. Salienta-se a necessidade de pesquisas que aprofundem a investigação para estudar os efeitos da meditação em sujeitos em condições de encarceramento, com método de controle experimentais apropriado e adaptado ao contexto prisional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMEITER RF, VOHS KD, TICE KD. **O modelo de Força de autocontrole.** **Direções atuais na ciência psicológica.** 2007; 16 (6): 351–356. [[Google Scholar](#)]

BOWIN SL, BAER RA. **Relações entre atenção plena, autocontrole e funcionamento psicológico.** *Personalidade e diferenças individuais.* 2012; 52 : 411–415. [[Google Scholar](#)]

DEMARZO M, MONTERO-MARIN J, et all. **Eficácia de 8 e Intervenções baseadas em mindfulness em 4 sessões em uma população não clínica: um estudo controlado .** *Fronteiras em Psicologia* 8, 2017 (8), 13–43. [[Artigo livre do PMC](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

MALOUF ET, YOUMAN K, et all. **Um RCT piloto de uma intervenção em grupo de atenção plena baseada em valores com presidiários: evidências para redução no comportamento de risco pós-soltura.** *Mindfulness (NY)* . 2017; 8 (3): 603-614. doi: 10.1007 / s12671-016-0636-3

MAMELUQUE, MGC. **A subjetividade do encarcerado, um desafio para a psicologia.** *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 26, n. 4, p. 620-631, Dezembro 2006.

FREUD, S. **O mal-estar na Civilização.** Rio de janeiro: Imago; 1986.(Edição standart Brasileira das Obras psicológicas completas de Sigmund Freud, vol 14)

FERSZT GG, MILLER RJ, et al. **O Impacto de um Programa Baseado em Atenção Plena na Percepção de Estresse, Ansiedade, Depressão e Sono de Mulheres Encarceradas.** *Int J Environ Res Saúde Pública* . 2015; 12 (9): 11594-11607. Publicado em 16 de setembro de 2015. Doi: 10.3390 / ijerph120911594 o04

KABAT-ZINN J. **Onde quer que você vá, aí está: meditação da atenção plena na vida cotidiana.** Nova York: Hyperion Books; 1994. [[Google Scholar](#)]

KABAT-ZINN J. **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.** New York: Delacorte, 1990.

LYONS T, WOMACK VY, et al. **Prevenção de recaída com base na atenção plena em um programa de tratamento de drogas na prisão. Uso incorreto de substâncias .** 2019; 54 (1): 57-64. doi: 10.1080 / 10826084.2018.1491054 01

LYONS T, CANTRELL WD. **Movimentos de meditação na prisão e encarceramento em massa.** *Int J Ofensor Ther Comp Criminol* . 2016; 60 (12): 1363-1375. doi: 10.1177 / 0306624X15583807 02

SAMUELSON, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). **Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities.** *The Prison Journal*, 87(2), 254–268.
<https://doi.org/10.1177/0032885507303753> 07

BOUW N, Huijbregts SCJ, Scholte E, Swaab H. **Redução do estresse baseada na atenção plena na prisão: experiências de presidiários, instrutores e funcionários da prisão.** *Int J Ofensor Ther Comp Criminol* . 2019; 63 (15-16): 2550-2571. doi: 10.1177 / 0306624X19856232 03

NIDICH S, CONNOR T, et al. **Reduced Trauma Symptoms and Perceived Stress in Male Prison Inmates through the Transcendental Meditation Program: A Randomized Controlled Trial.** *Perm J*. 2016;20(4):16-17. doi:10.7812/TPP/16-007 05

TANG YY, Ma Y, Wang J, et al. **O treinamento de meditação de curto prazo melhora a atenção e a autorregulação.** *Proc Natl Acad Sci USA* . 2007; 104 (43): 17152-17156. doi: 10.1073 / pnas.0707678104 06

MAMELUQUE, MGC. **A subjetividade do encarcerado, um desafio para a psicologia.** *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 26, n. 4, p. 620-631, Dezembro 2006.

SOUZA, EM; COSTA, ASM; LOPES, BC. **Ressocialização, trabalho e resistência: mulheres encarceradas e a produção do sujeito delinquente.** *Cad. EBAPE.BR*, Rio de Janeiro , v. 17, n. 2, p. 362-374, Junho 2019

<https://www.cnj.jus.br/sistemas/sistema-carcerario-e-execucao-penal/903-cidadania-nos-presidios>(acesso em 02/10/2020 as 13:35)